

Control y prevención de estrés

8 horas presenciales + 22 a distancia

Objetivos

Identificar y analizar los indicadores personales, fuentes de estrés a través de los cambios que se producen en la persona al enfrentarse a situaciones estresantes.

Ser capaz de anticiparse a los acontecimientos estresantes. Identificar y manejar estrategias de reducción de estrés.

Contenidos

- Percepción del estrés
- Fuentes que intervienen en la aparición del estrés. Causas y síntomas.
- El estrés laboral en el tercer sector
- Conocimiento y control de productores de estrés
- Estrategias de gestión del estrés.

Próxima convocatoria

d í a 2 2 d e f e b r e r o

Dirigido a: Trabajadores del tercer sector y desempleados

lugar sesión presencial: **DIANOVA Barcelona (L'Ametlla del Vallès)**



imparte www.axioma-dch.com